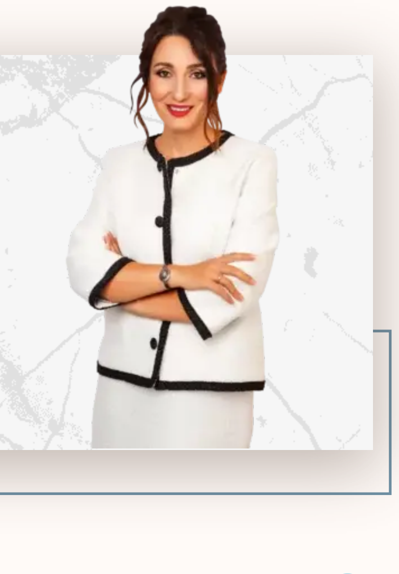
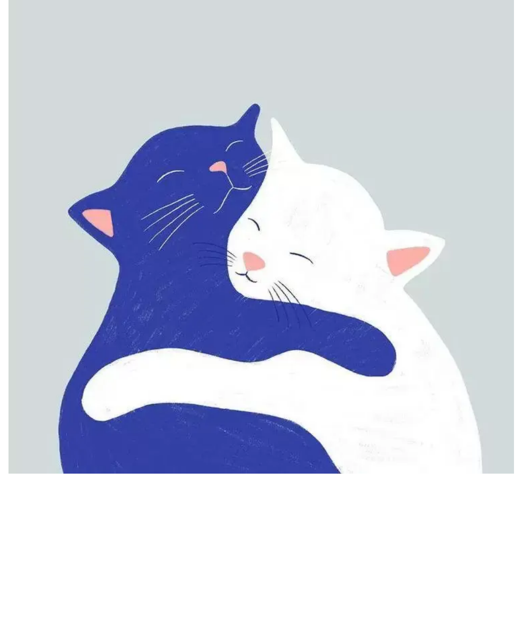


КАК СОЗДАТЬ БЛИЗОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Близость в отношениях — способность делиться целым рядом мыслей, чувств и переживаний, которые у нас есть как у людей.

отношения | 2 897 | Поделиться



Близость в отношениях — это чувство эмоциональной связи и поддержки. Это означает возможность поделиться целым рядом мыслей, чувств и переживаний, которые у нас есть как у людей. Это включает в себя открытость и обсуждение своих мыслей и эмоций, уязвимость и демонстрация другим, что вы чувствуете, каковы ваши надежды и мечты. Близость нарастает со временем, и для ее создания и поддержания требуются терпение и усилия от обоих партнеров. Обретение близости с любимым человеком может быть одним из самых приятных аспектов отношений. Помимо эмоциональной и сексуальной близости, вы также можете быть интимными в интеллектуальном, развлекательном, финансовом, духовном, творческом (например, ремонте дома) и во время кризиса (работая в команде в трудные времена).

Близость в отношениях

Близость достигается, когда мы сближаемся с кем-то другим и уверены, что нас любят и принимают такими, какие мы есть. У детей обычно развиваются близкие отношения с родителями и сверстниками. Став взрослыми, мы стремимся к близости в близких отношениях с другими взрослыми, друзьями, семьей и партнером.

Близость и секс

Для многих пар «занятия любовью» подразумевают чувство близости и эмоциональной близости. Интимные сексуальные отношения предполагают доверие и уязвимость друг к другу. Близость во время секса также связана с другими формами близости. Однако важно поделиться с партнером целым спектром эмоций. В противном случае некоторые люди начинают чувствовать себя одинокими и изолированными, независимо от того, насколько хорош их сексуальный опыт. Изучите способы, как можно делиться любовью и привязанностью без секса и помните, что секс включает в себя множество форм физического контакта. Часто, чем более близки пары друг с другом, помимо секса, тем более полноценной становится их сексуальная жизнь.

Трудности в создании близости

Некоторым парам сложно добиться близости в отношениях. Другие могут обнаружить, что после достижения близости она ускользает. Есть много причин, по которым людям трудно достичь близости в отношениях. Обычно это результат таких проблем, как:

- *Проблемы в общении*. Если вы и ваш партнер не говорите друг другу о своих чувствах и потребностях, они вряд ли будут удовлетворены. Если вы чувствуете, что партнер не понимает вас, то интимные отношения трудно создать или сохранить. Важно поговорить со своим партнером о том, что вам нужно, и узнать, что он чувствует. Одно только это действие может создать ощущение связи и интимности.
- *Конфликты*. Если в ваших отношениях продолжается конфликт, может быть трудно установить близость. Непросто почувствовать близость с тем, с кем споришь. Гнев, обида, негодование, недоверие или чувство недооценки могут повлиять на близость.
- *Практические вопросы*. И факторы жизненного стресса, такие как финансовые переживания, давление на работе, беспокойство о детях или просто постоянная занятость, которые мешают по-настоящему общаться друг с другом, могут повлиять на близость. В отношениях пары бывают моменты, когда потребности пары нужно отложить в сторону, в то время как решаются более насущные проблемы, но важно постараться выделить время вместе как пара, даже если это будет пятиминутное время вместе: например, за чашкой чая. Небольшие моменты ощущения близости друг к другу добавляются к большему чувству близости.
- *Жестокое обращение или насилие.* Близость нарушается, когда один партнер использует власть над другим ненадлежащим образом. Жестокое обращение или насилие в отношениях разрушают доверие и сигнализируют о проблемах в отношениях. Очень важно, чтобы вы обратились за помощью.
- *Негативный опыт детства*.
- *Прошлые и текущие травмы*.



У всех нас есть препятствия на пути к близости. Совместная работа пар для преодоления этих препятствий является нормальным явлением.

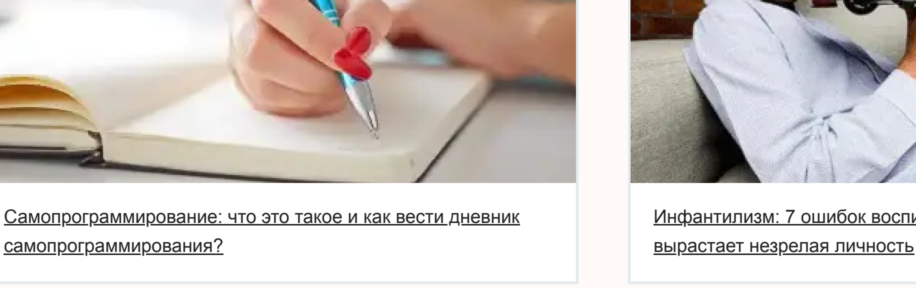
Близость растет со временем

Создание и поддержание близости в отношениях требует времени, а у одних людей на это уходит больше времени, чем у других. Часто, чем упорнее вы работаете над развитием близости в отношениях, тем больше это полезно. Некоторые предложения по развитию близости в ваших отношениях включают следующее.

- Отмечайте хорошие моменты в ваших отношениях. Скажите партнеру словами и действиями, как сильно вы его любите и цените. Расскажите партнеру, что вы цените в нем и в отношениях. Изложите это словами и не думайте, что они уже знают. Всем нравится, когда им говорят, что их ценят и любят.
- Открыто говорите о своих чувствах и о том, что вам нужно от отношений.
- Создавайте возможности для близости. Найдите время, чтобы быть вместе как пара, когда вы можете сосредоточиться друг на друге и на своих отношениях. Чем сложнее это сделать из-за детей, работы или других обязательств, тем важнее, чтобы вы это сделали. Постарайтесь запланировать обычный вечер, день или выходные, чтобы вы вдвоем были наедине.
- Примите тот факт, что в ваших отношениях будут взлеты и падения. Продолжайте исследовать новые способы найти более глубокий уровень близости. Эти моменты необязательно должны быть грандиозными жестами любви. Совместное времяпрепровождение, даже небольшое, так же важно, как и совместное свидание.
- Будьте позитивны и благодарны за то, что у вас есть в ваших отношениях.

Короткие выводы

- Разделение самых глубоких мыслей и эмоций с любимым человеком может быть одним из самых полезных аспектов отношений.
- Помните о необходимости искать способы разделить близость без секса.
- Близость в отношениях не возникает просто так. Она накапливается со временем.
- Жестокое обращение или насилие в отношениях разрушают доверие и близость и сигнализируют о проблемах в отношениях.

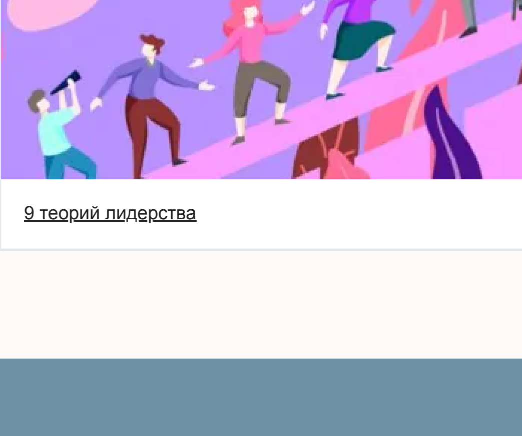




ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ:



Самопрограммирование: что это такое и как вести дневник самопрограммирования?



Инфантилизм: 7 ошибок воспитания, в результате которых вырастает незрелая личность

ПОХОЖИЕ СТАТЬИ:

Юнгианский анализ

9 теорий лидерства

Контакты

Montenegro, 81000,
CETINJSKI PUT 18A
PODGORICA
+38 (093) 177 50 70 (Украина)
+972 (55) 940 04 52 (Израиль)
+48 (45) 956 91 17 (Польша)
info@vtkosnova.org

Напишите нам в месенджер



